

令和8年9月分
中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

9月の給食目標
規則正しい生活をしよう！



夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんを
よくかんで食べる



「早寝・早起き・朝ごはん」は、元気に生活を送る基本の習慣です！
この生活習慣で「セロトニン」と呼ばれる「幸せホルモン」が分泌されるため、
心のバランスを整えてくれます♡ 毎日をHAPPYに過ごす習慣です。

平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	785kcal
たんぱく質	32.2g
脂質	摂取エネルギーの28.9%

6つの基礎食品群

1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくれます
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります
6群	脂 肪 エネルギー源になります

3 日 (木)

増量麦ごはん	5群
白ごはん	5群
大麦	2群
ジョア	
ポークカレー	1群
豚肉	5群
じゃがいも	4群
たまねぎ	3群
にんじん	4群
おろしにんにく	4群
しょうが	4群
ソテードオニオン	4群
白いんげんペースト	5群
ローリエ	
トマトケチャップ	
スープストック	
カレールー1	
カレールー2	
チキンサラダ	
チキンフレーク水煮	1群
キャベツ	4群
にんじん	3群
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群

4 日 (金)

ミニきな粉揚げパン	5群
ミニコッペパン(乳成分なし)	6群
揚げ油	1群
きな粉	5群
グラニュー糖	
食塩	
牛乳	2群
ナポリタンスパゲティ	
スパゲティ	5群
ウインナー	1群
おろしにんにく	4群
オリーブ油	6群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
ピーマン	3群
マッシュルーム水煮	4群
トマト水煮	3群
三温糖	5群
赤ワイン	
トマトケチャップ	
ウスターソース	
スープストック	
こしょう	
ごぼうサラダ	
ごぼう	4群
にんじん	3群
むき枝豆	4群
チキンフレーク水煮	1群
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群
三温糖	5群
うすくちしょうゆ	
お魚ソーセージ	
おさかなソーセージ(個袋)	1群

7 日 (月)

白ごはん	5群
牛乳	2群
豆腐ハンバーグのおろしかけ	
豆腐ハンバーグ	1群
おろし大根	4群
しょうが	4群
こいくちしょうゆ	
本みりん	
液体昆布だし	
ほうれんそうとツナのおひたし	
ほうれんそう	3群
キャベツ	4群
まぐろ水煮フレーク	1群
しょうが	4群
三温糖	5群
こいくちしょうゆ	
三輪にゅうめん	
鶏肉	1群
三輪そうめん	5群
かまぼこ	1群
うす揚げ	1群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
青ねぎ	3群
干しいたけ	4群
うすくちしょうゆ	
本みりん	
削り節パック	

8 日 (火)

白ごはん	5群
牛乳	2群
ねぎ塩豚丼の具	
豚肉	1群
たまねぎ	4群
緑豆もやし	4群
白ねぎ	4群
しょうが	4群
おろしにんにく	4群
料理酒	
中華スープの素	
こしょう	
食塩	
でんぶん	5群
ごま油	6群
長いも揚げ	
長いも揚げ	5群
揚げ油	6群
食塩	
けんちん汁	
鶏肉	1群
冷凍豆腐	1群
にんじん	3群
ごぼう	4群
青ねぎ	3群
干しいたけ	4群
うすくちしょうゆ	
液体かつおだし	
食塩	
炒め油	6群

9 日 (水)

コッペパン	5群
牛乳	2群
ロングウインナー	
ロングウインナー	1群
スロッピージョー	
豚ひき肉	1群
炒め油	6群
おろしにんにく	4群
セロリ	4群
こしょう	
たまねぎ	4群
大豆水煮(ひきわり)	1群
トマトケチャップ	
ウスターソース	
トマトベースソース	
ジュリエンスープ	
鶏肉	1群
にんじん	3群
たまねぎ	4群
キャベツ	4群
えのきたけ	4群
乾燥パセリ	3群
スープストック	
こしょう	
うすくちしょうゆ	

10 日 (木)

白ごはん	5群
牛乳	2群
いわしの梅煮	
いわしの梅煮	1群
ちくさあえ	
小松菜	3群
白菜	4群
にんじん	3群
うす揚げ	1群
えのきたけ	4群
こいくちしょうゆ	
三温糖	5群
ごま油	6群
豚汁	
豚肉	1群
冷凍豆腐	1群
たまねぎ	4群
大根	4群
にんじん	3群
ごぼう	4群
青ねぎ	3群
みそ	1群
削り節パック	

11 日 (金)

コッペパン	5群
牛乳	2群
鶏肉のレモンソースがけ	
鶏肉でんぶん付き	1群
揚げ油	6群
レモン果汁	4群
三温糖	5群
こいくちしょうゆ	
チース入りマセドアンサラダ	
じゃがいも	5群
ホールコーン	4群
赤パプリカ	3群
きゅうり	4群
ダイスチーズ	2群
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群
こしょう	
食塩	
モロヘイヤスープ	
豚肉	1群
にんじん	3群
たまねぎ	4群
モロヘイヤ	3群
えのきたけ	4群
スープストック	
こしょう	
うすくちしょうゆ	

14 日 (月)

白ごはん	5群
牛乳	2群
キムタク丼の具	
豚肉	1群
白菜キムチ	4群
きざみたくあん	4群
にんじん	3群
たまねぎ	4群
青ねぎ	3群
料理酒	
こいくちしょうゆ	
しょうろんぼう	
しょうろんぼう	1群
もやしの中華スープ	
緑豆もやし	4群
たけのこ水煮	4群
冷凍豆腐	1群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
にら	3群
えのきたけ	4群
中華スープの素	
うすくちしょうゆ	

15 日 (火)

白ごはん	5群
牛乳	2群
豚じゃが	
豚肉	1群
じゃがいも	5群
にんじん	3群
たまねぎ	4群
こんにゃく(糸)	5群
むき枝豆	4群
こいくちしょうゆ	
うすくちしょうゆ	
三温糖	5群
料理酒	
本みりん	
厚焼きたまご	
厚焼きたまご	1群
手作りつくで煮	
きざみ塩昆布	2群
ちりめんじゃこ	2群
白いりごま	6群
糸かつお	1群
三温糖	5群
こいくちしょうゆ	
本みりん	
米酢	

16 日 (水)

コッペパン	5群
牛乳	2群
フィッシュフライ	
白身魚フライ	1群
揚げ油	6群
ノンエッグタルタルソース(個袋)	6群
ポイルキャベツ	
キャベツ	4群
食塩	
ミートボールのトマト煮込み	
肉だんご	1群
赤ワイン	
じゃがいも	5群
しめじ	4群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
トマト水煮	3群
トマトケチャップ	
おろしにんにく	4群
スープストック	
ウスターソース	
こしょう	

17 日 (木)

白ごはん	5群
牛乳	2群
ピーマンの肉詰めフライ	
ピーマンの肉詰めフライ	1群
揚げ油	6群
チンゲンサイとひじきの和え物	
チンゲンサイ	3群
キャベツ	4群
にんじん	3群
しそひじき	2群
豆乳汁	
鶏肉	1群
料理酒	
しょうが	4群
しめじ	4群
にんじん	3群
青ねぎ	3群
冷凍豆腐	1群
無調整豆乳	1群
みそ	1群
削り節パック	

18 日 (金)

コッペパン	5群
牛乳	2群
バインミー(豚炒め)	
豚肉	1群
たまねぎ	4群
しょうが	4群
おろしにんにく	4群
料理酒	
三温糖	5群
こいくちしょうゆ	
ナンブラー	
バインミー(なます)	
切干大根	4群
にんじん	3群
きゅうり	4群
三温糖	5群
うすくちしょうゆ	
米酢	
本みりん	
炒め油	6群
フォーガー	
フォー	5群
鶏肉	1群
白ねぎ	4群
チンゲンサイ	3群
にんじん	3群
鶏ガラスープ(液体)	
鶏ガラスープの素	
うすくちしょうゆ	
料理酒	
食塩	
こしょう	
しょうが	4群

今月の奈良県産
豚肉・青ねぎ・こまつな・こんにゃく
今月の桜井市産
三輪そうめん



21 日 (月)	22 日 (火)	23 日 (水)	24 日 (木)	25 日 (金)
敬老の日 	振替休日 	秋分の日 	白ごはん ジョア タコライスの具 豚ひき肉 大豆水煮(ひきわり) たまねぎ 赤パプリカ キャベツ おろしにんにく しょうが こいくちしょうゆ ウスターソース こしょう 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース 食塩 トマト水煮 カレー粉 チリパウダー スライスチーズ(個袋) ハッシュドポテト ハッシュドポテト 揚げ油 もずくスープ 洗いもずく にんじん 冷凍豆腐 たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ うすくちしょうゆ 中華スープの素 料理酒 5群 2群 1群 1群 4群 3群 4群 4群 4群 3群 3群 2群 5群 6群 2群 3群 3群 1群 4群 3群 4群 2群	コッペパン 牛乳 ホキのエスカベッシュ ホキのでん粉付き 揚げ油 たまねぎ にんじん セロリ おろしにんにく 三温糖 オリーブ油 米酢 レモン果汁 うすくちしょうゆ マカロニサラダ マカロニ むき枝豆 にんじん ノンエッグマヨネーズ(調理用) こしょう 食塩 豆乳のコーンポタージュ 鶏ひき肉 ホールコーン クリームコーン たまねぎ にんじん 白いんげんペースト 小麦粉 マーガリン 無調整豆乳 スープストック こしょう 食塩 5群 2群 1群 1群 4群 3群 4群 4群 4群 3群 3群 5群 5群 6群 1群 5群 6群 4群 4群 4群 3群 3群 5群 1群

28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)
白ごはん 牛乳 カレーうどん うどん麺 鶏肉 うす揚げ 奈良のしめじ にんじん たまねぎ 青ねぎ カレールウ1 カレールウ2 本みりん こいくちしょうゆ 液体かつおだし 元氣サラダ キャベツ ホールコーン にんじん きゅうり ベーコン きざみ昆布 糸かつお うすくちしょうゆ 米酢 三温糖 はちみつヨーグルト はちみつヨーグルト 15群 2群 5群 1群 1群 4群 3群 4群 3群 4群 2群 1群 5群 2群	白ごはん 牛乳 アジフライ アジフライ 揚げ油 とんかつソース ウスターソース 三温糖 うのはな 乾燥おから 鶏ひき肉 青ねぎ こんにゃく(きざみ) にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 液体昆布だし かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ たまねぎ にんじん うす揚げ 青ねぎ みそ 削り節パック 15群 2群 1群 6群 5群 1群 1群 3群 5群 3群 3群 1群 1群	コッペパン 牛乳 いかのチリソース いかの天ぷら 揚げ油 米酢 三温糖 本みりん 食塩 トウバンジャン おろしにんにく でんぷん 切干大根の中華サラダ 切干大根 きゅうり にんじん ちくわ 米酢 うすくちしょうゆ 三温糖 中華スープの素 ワンダンスープ 肉入りワンタン たまねぎ にんじん にら 干しいたけ 鶏ガラスープの素 こしょう うすくちしょうゆ でんぷん りんごジャム りんごジャム(個袋) 15群 2群 1群 6群 5群 5群 4群 4群 3群 1群 4群 3群 3群 4群 5群 5群

9月給食だより

2学期が始まります!!
まだまだ暑い日が続きますが、元気に過ごせるように、
生活リズムを整えましょう♪



9月1日は、防災の日です。
先日も、熊本県で大きな地震がありました。日本では地震や台風などの自然災害が多く起こります。
ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなるだけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。

日頃から、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分をそなえておく、いざというときに慌てず過ごせます。
少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践し、防災意識を高めましょう。

やってみよう！バッククッキング！！



準備物

- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ
- ・なべ
- ・耐熱ポリ袋
- ・皿（鍋底に敷く）

作り方

- ①ポリ袋に米1合と同量より少し多めの水を入れ、空気を抜いて縛る。30分くらい漬けておく。
- ②強火にかけ沸騰したら中火で20分炊き、火を止めて湯の中で10分蒸らす。
- ③残り湯でカレーを温める。

★被災体験を試してみると、何が必要かわかるので一度やってみましょう。
電気を消して、懐中電灯の明かりだけでバッククッキングを試してください。
常時にやっておくことで、いざというときに慌てない自信がつきます！！

給食レシピ「ホキのエスカベッシュ」

材料(1人分)

- ・白身魚の切り身…40g
- ・片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量

作り方

- ①白身魚に片栗粉をまぶして、揚げ油で揚げる。
- ②たまねぎはみじん切り、セロリは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを炒め、①の野菜を加える。
- ④野菜がしんなりしてきたら、三温糖、米酢、レモン果汁、しょうゆ、水を加えて酸味を飛ばし、水で味を調整する。
- ⑤揚げた魚に漬けたれをかけて完成。

エスカベッシュは地中海沿岸が発祥の料理です。西洋風の南蛮漬けです!!



ローリングストックのポイント

水

●1人1日3リットル×3日以上必要。

食料品

●食べ慣れているもの。
●保存性の高いもの。
●調理不要で食べられるもの。

その他

●ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
●カセットコンロ・ボンベ。

食べる・使う

●家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
●使った分を買い足す。

買う・買い足す

●賞味期限が切れる前に消費する。
●古いものから使う。